

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

Subyek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Data yang diperoleh dari penelitian seluruhnya berjumlah 60 responden yang terdiri dari 30 responden kelompok kasus dan 30 responden kelompok kontrol yang memenuhi kriteria inklusi penelitian.

Setelah kuesioner terkumpul, dilakukan penghitungan bobot nilai bagi setiap jawaban subyek penelitian sehingga didapatkan bobot nilai pada mandi air hangat dan frekuensi timbulnya insomnia.

1. Hasil Deskriptif

Subyek dalam penelitian ini sebanyak 60 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi selama kurun waktu September-Oktober 2011.

Karakteristik responden diuraikan sebagai berikut :

a. Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.1. Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kasus (Insomnia) n = 30	Kontrol (Tidak Insomnia) n = 30	% Insomnia
Laki-laki	16	12	53,33
Perempuan	14	18	46,67

Total	30	30	
% Total	50	50	

Berdasarkan tabel di atas didapatkan 16 responden laki-laki dan 14 responden perempuan dari 30 responden. Persentase insomnia pada responden dengan jenis kelamin laki-laki sebesar 53,33% sedangkan jenis kelamin perempuan sebesar 46,67%. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa responden kasus sebagian besar berjenis kelamin laki-laki (53,33%).

b. Distribusi Responden dengan Aktifitas Mandi Air Hangat

Tabel 4.2. Distribusi Responden dengan Aktifitas Mandi Air Hangat

Responden	Mandi Air Hangat		Total
	Mandi	Tidak Mandi	
Insomnia	10	20	30
Tidak Insomnia	21	9	30

Berdasarkan tabel di atas, dari 30 responden kelompok kasus yang diberikan kuesioner terdapat 10 responden (33,3%) yang pernah mengalami insomnia dan mandi air hangat, 20 responden (66,7%) yang pernah mengalami insomnia tetapi tidak mandi air hangat.

Dari 30 responden kelompok kontrol terdapat 21 responden (70%) yang tidak mengalami insomnia dan mandi air hangat, 9 responden (30%) yang tidak mengalami insomnia dan tidak mandi air hangat.

Untuk mengetahui distribusi efek mandi air hangat terhadap frekuensi

Tabel 4.3. Distribusi Efek Mandi Air Hangat pada Responden Insomnia

Efek Mandi Air Hangat			Total
Tidak ada perubahan	<50%	>50%	
4 40%	5 50%	1 10%	10 100%

Tabel 4.3. menunjukkan bahwa sebanyak 4 responden (40%) mengatakan tidak ada perubahan terhadap frekuensi insomnia yang dialami setelah mandi air hangat, 5 responden (50%) mengatakan terdapat perubahan sebanyak <50%, 1 responden (10%) mengatakan terdapat perubahan sebanyak >50%.

2. Hasil Analitik

Penelitian ini menggunakan mandi air hangat sebagai variabel bebas dan frekuensi timbulnya insomnia sebagai variabel terikat. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala pengukuran kategorik. Jenis hipotesis yang digunakan adalah hipotesis komparatif. Terdapat 2 kelompok variabel yang tidak berpasangan dalam penelitian ini. Uji *Chi-Square* digunakan untuk mengetahui hubungan mandi air hangat dengan frekuensi timbulnya insomnia, disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 4.4. Uji *Chi-Square*

		Insomnia		Total	pvalue
		Ya	Tidak		
Mandi Air Hangat	Ya	10 32,3%	21 67,7%	31 100%	0,004
	Tidak	20 69,0%	9 31,0%	29 100%	
Total		30 50%	30 50%	60 100%	

Dari hasil analisis hubungan mandi air hangat terhadap frekuensi timbulnya insomnia pada tabel di atas diperoleh bahwa ada sebanyak 10 (32,3%) responden yang mandi air hangat mengalami insomnia, sedangkan diantara responden yang tidak mandi air hangat, ada 20 (69,0%) responden yang mengalami insomnia. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p= 0,004$, berarti p kurang dari 0,05, maka H_1 diterima. Berdasarkan hasil ini maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara mandi air hangat dengan frekuensi timbulnya insomnia.

Odds Ratio ditentukan untuk mengetahui apakah tidak mandi air hangat menjadi faktor risiko timbulnya insomnia, hasilnya tersaji seperti pada tabel berikut:

Tabel 4.5. *Odds Ratio*

	Insomnia (+)	Insomnia (-)	Jumlah	OR (95% CI)
Mandi	10	21	31	0,214 (95%CI: 0,072-0,637)
Tidak Mandi	20	9	29	
Jumlah	30	30	60	

Tabel di atas menunjukkan *odds ratio* sebesar 0,214, dengan interval kepercayaan 95% (0,072-0,637). Hasil menunjukkan bahwa populasi yang diwakili sampel tersebut dengan interval kepercayaan 95% adalah kurang dari 1. Berdasarkan hasil tersebut berarti mandi air hangat mengurangi risiko timbulnya

insomnia 79% lebih rendah daripada yang tidak mandi air hangat. *Confidence*

Interval (95% = 0,072-0,637) menunjukkan bahwa nilai 1 tidak berada diantara interval nilai tersebut serta berdasarkan dengan nilai $p = 0,004$ ($p < 0,05$) yang berarti bahwa secara statistik ada hubungan antara mandi air hangat terhadap frekuensi timbulnya insomnia.

B. PEMBAHASAN

Menurut *International Classification Of Sleep Disorders dan National Center for Sleep Disorder Research*, insomnia adalah pengalaman dari kualitas tidur yang buruk ditandai oleh satu gejala atau lebih seperti kesulitan jatuh tidur, mempertahankan tidur, bangun terlalu dini hari dan tidur yang tidak menyegarkan (Suryo, 2003). Frekuensi timbulnya insomnia masing-masing individu berbeda tergantung kondisi fisik, psikologis, serta lingkungan sekitar.

Dalam penelitian ini didapatkan 30 responden (50%) mengalami insomnia dan 30 responden (50%) lainnya tidak mengalami insomnia. Dari 30 responden yang mengalami insomnia, didapatkan 16 responden laki-laki dan 14 responden perempuan. Berdasarkan data ini maka dapat dikatakan bahwa laki-laki lebih banyak menderita insomnia daripada perempuan. Hal ini berbeda dengan pendapat William (2002), yang mengatakan bahwa perempuan lebih banyak menderita insomnia daripada laki-laki. Hal ini mungkin terjadi karena pengaruh beberapa faktor, antara lain: stress, gaya hidup, lingkungan, serta kebiasaan tidur.

Penanganan yang tepat penting dilakukan untuk mengatasi masalah

Terdapat beberapa terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi hal tersebut. Mandi air hangat merupakan salah satu terapi yang memberikan efek terapeutik karena air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh. Dampak tersebut dapat mempengaruhi oksigenasi pada jaringan, sehingga dapat mencegah kekakuan otot, menghilangkan rasa nyeri, menenangkan jiwa, dan merilekskan tubuh (Kusumastuti, 2009). Stanley & Beare (2006) menyebutkan bahwa dengan membantu pasien insomnia untuk rileks pada saat menjelang tidur dapat memberikan efek yang menidurkan. Respon relaksasi mempunyai efek penyembuhan yang memberi kesempatan untuk beristirahat dari lingkungan stress eksternal dan internal dari pikiran. Respon relaksasi mengembalikan proses fisik dan emosi (Davis, 1995).

Pada penelitian ini sebanyak 10 (32,3%) responden yang mandi air hangat mengalami insomnia, sedangkan diantara responden yang tidak mandi air hangat, terdapat 20 (69,0%) responden yang mengalami insomnia. Data kelompok kontrol menyebutkan bahwa sebanyak 21 (67,7%) responden yang mandi air hangat tidak mengalami insomnia, sedangkan 9 (31,0%) responden yang tidak mandi air hangat tidak mengalami insomnia. Berdasarkan data penelitian ini maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara mandi air hangat dengan timbulnya insomnia. Mandi air hangat mampu mengurangi frekuensi timbulnya insomnia sebesar 79% lebih rendah daripada yang tidak mandi air hangat. Berdasarkan data ini maka mandi air hangat dapat dimanfaatkan sebagai tindakan preventif pada kasus insomnia. Hal ini sesuai dengan pendapat Stanley & Beare (2006) yang

menyebutkan bahwa dengan membantu pasien insomnia untuk rileks pada saat menjelang tidur dapat memberikan efek yang menidurkan